

mcc.org/abuso

El hogar no debe ser un lugar donde nos lastiman



¿Qué es el abuso?

En la siguiente lista encontrará algunas características que puedan ayudarle a identificar patrones saludables o abusivos en una relación.

Una relación saludable

- Apoyo y ánimo
- Libertad para tener sus propias opiniones
- Libertad para tener amistades
- Confianza
- Honestidad
- Hacer decisiones juntos
- Seguridad física y emocional
- Amabilidad
- Cuidado mutuo
- Aceptación de quien eres
- Respeto a la privacidad de la otra persona
- Discusión calmada
- Intimidad sexual saludable

Una relación abusiva

- Degradar al otro, llamarle apodos negativos
- Gestos amenazantes
- Conducir peligrosamente
- Lanzar objetos
- Gritar, maldecir
- Abuso verbal o amenazas
- Arruinar propiedad o mascotas
- Castigar con el silencio/ignorando a la pareja
- Celos, no se le permite tener amistades
- Controlar sus actividades y dinero
- Contacto físico o sexual no deseado
- Empujar, escupir, agarrar, asfixiar
- Humillación en privado o en público

Primeros pasos para tratar la violencia familiar

El abuso ocurre cuando una persona lastima, degrada o controla a otra persona. Se puede manifestar de forma emocional, física, sexual o espiritual. La mayoría del abuso es repetitivo, sucede regularmente y ocurre en un ciclo o patrón. La persona que abusa generalmente tiene más poder en la relación.

El abuso crece. Si la persona que abusa no reconoce su condición de abusador/a y no busca activamente ayuda, el abuso ocurrirá nuevamente y hasta empeorará.

Para más información, por favor visite la página web mcc.org/abuso.



Para programas del CCM que traten con las dinámicas del abuso, favor de ponerse en contacto con una de las siguientes oficinas del CCM.

Mennonite Central Committee Canada
134 Plaza Drive, Winnipeg, MB R3T 5K9
204.261.638 o gratuitamente 888.622.6337
mcccanada.ca/abuse

Mennonite Central Committee U.S.
21 South 12th Street, PO Box 500, Akron, PA 17501-0500
717.859.1151 o gratuitamente 888.563.4676
mcc.org/abuse

160110fy10m

¿Qué puede hacer usted?
Si usted es víctima de abuso:

Usted no está sola/solo* y no tiene la culpa. Cuide de su bienestar físico. Obtenga cualquier asistencia médica necesaria.

Hable sobre lo que le está pasando con alguien que le creerá (por ejemplo, línea telefónica de crisis [Crisis line] un amigo o amiga que le crea y apoye).

Tenga un plan de seguridad. Sepa salir de su hogar rápidamente. Memorice los números telefónicos de emergencia. Averigüe con anticipación dónde puede quedarse si tiene que salir de emergencia (por ejemplo, un albergue de crisis para víctimas de violencia familiar).

Los números de teléfonos de emergencia tales como un albergue de crisis o líneas de crisis de asalto sexual, generalmente se encuentran al frente de la guía telefónica bajo números de "Emergencia" ("Emergency").

**Las mujeres, niños, y ancianos son víctimas del abuso más frecuentemente que los hombres. Cuando la víctima es un hombre adulto, una respuesta similar es apropiada. Ellos tienen los mismos derechos que los niños o las mujeres de obtener la ayuda necesaria.*

¿Qué puede hacer usted?
Si usted es la persona que abusa:

Usted no está sola/solo o sin esperanza. Es posible cambiar de comportamiento si busca ayuda especializada. Usted es responsable por su comportamiento y sus opciones.

Su comportamiento abusivo aumentará si no toma pasos para cambiar. Puede destruir su relación o herir seriamente a alguien a quien ama.

Sus sentimientos de frustración y enojo pueden también aumentar si no busca ayuda.

Usted puede recibir ayuda poniéndose en contacto con agencias comunitarias que ofrezcan programas especializados de tratamiento para personas abusivas. Para más información póngase en contacto con una casa de transición local, una agencia de consejería y/o un centro de asalto sexual.



¿Qué puede hacer usted?
Si conoce de un abuso:

Con mucho cuidado ofrezca su apoyo a la persona que está siendo abusada y créale su historia. Escuche sin juzgar.

Asegúrele a la persona que está siendo abusada que el abuso no es su culpa; que no merece ser herida.

Asegúrese que las necesidades físicas están siendo atendidas. Obtenga la seguridad y ayuda médica necesaria. Sepa dónde se ubica la casa de transición local, albergue o centro de asalto sexual.

Asegúrele a la persona abusada que usted seguirá siendo de apoyo incluso aun cuando no haga lo que usted le aconseja. No le pida a la persona que abusa su perspectiva de la situación. Obtenga permiso de la persona abusada antes de tomar cualquier acción.

Si la víctima es un menor de edad, reporte el incidente a la agencia local de protección al menor. No se ponga en contacto con el presunto abusador para averiguar si las acusaciones son verdad.

Si conoce a alguien que está abusando, no acepte sus justificaciones. No tome las palabras del abusador como evidencia de que el abuso ha parado.

Esté enterado de los programas que ofrezcan tratamientos que trabajen con comportamientos abusivos en su comunidad. Anime a la persona abusiva a buscar ayuda.

Busque ayuda para usted, mismo.

¿Qué puede hacer usted?
Si usted es un líder en la iglesia:

Edúquese sobre el abuso—los mitos, las dinámicas, y los efectos. Organice entrenamientos para los líderes y encargados de servir en la iglesia.

Trabaje para crear comprensión en su congregación hacia los que comparten su situación de abuso.

Refiera a las personas afectadas por el abuso a recursos comunitarios los cuales son apropiados y que se especializan en dinámicas de abuso.

Establezca un fondo especial para ayudar con los costos de consejería a personas afectadas por el abuso.

Esté consciente de patrones que producen relaciones saludables y relaciones abusivas. Establezca pasos a seguir sobre cómo la iglesia puede responder efectivamente a la violencia y el abuso.

Implemente reglamentos y procedimientos adecuados en su congregación para prevenir el abuso.

Sea sensible y note cómo los sermones, cantos, oraciones y materiales educativos (especialmente sobre el perdón, obediencia y el tomar la cruz) pueden afectar a las personas que están sufriendo abuso.

Promueva relaciones familiares saludables a través de ejemplos, educación, sermones y cultos.

Para más información, visite a la página web mcc.org/abuso.